Trà Gừng Mật Ong Uống Có Tác Dụng Gì? Hướng Dẫn Cách Pha

Trong những ngày thời tiết giao mùa hay khi cơ thể cảm thấy mệt mỏi, mọi người thường thưởng thức một ly trà gừng mật ong. Nhiều chuyên gia, bác sĩ cũng gợi ý sử dụng trà gừng mỗi ngày để nâng cao sức khỏe và đề kháng. Vậy có bao giờ mọi người thắc mắc **trà gừng mật ong uống có tác dụng gì** không?

Trong bài viết dưới đây, mời khách hàng cùng Vivita tìm hiểu chi tiết công dụng và sản phẩm pha sẵn tiện lợi nhé.

1 Trà gừng mật ong uống có tác dụng gì?

1.1 Giải cảm, giảm ho

Trà gừng mật ong không chỉ là một thức uống thơm ngon mà còn là "vị thuốc" tự nhiên có nhiều lợi ích quý giá. Công dụng nổi bật nhất của trà gừng mật ong chính là giải cảm, giảm ho và làm ấm cơ thể. Khi kết hợp, gừng và mật ong giúp làm ấm cơ thể, giảm triệu chứng sổ mũi, nghẹt mũi và ho hiệu quả.

- Mật ong có tính kháng khuẩn, làm dịu cổ họng, giảm ho và kích ứng đường hô hấp. Ngoài ra, chuyên gia còn cho rằng, mật ong làm loãng chất nhầy tích tụ và giúp đường hô hấp thông thoáng.
- Gừng chứa nhiều Gingerol và Shogaol, được biết đến là 2 chất kháng viêm, giảm đau tự nhiên rất tốt.

Trà gừng mật ong giải cảm, giảm ho

1.2 Giảm đau họng

Sau cảm lạnh, mọi người thường bị đau họng, khi nuốt nước bọt hoặc nói chuyện, ăn uống đều khó chịu. Gingerol trong gừng sẽ ngăn ngừa sản sinh COX2 trong cơ thể, giảm đau họng và hiện tượng rát họng.

1.3 Tăng cường tiêu hóa

Nhiều nghiên cứu cho thấy, trong gừng có enzyme giúp phá vỡ khí hình thành tại ruột, giảm tình trạng khó tiêu. Gừng còn hỗ trợ tiết dịch vị, tăng cường quá trình tiêu hóa cho người dùng. Nếu sau khi ăn, mọi người uống một tách trà gừng, quá trình trao đổi chất ở ruột diễn ra thuận lợi hơn.

Đặc biệt, trong mật ong còn có chứa các hoạt chất ức chế và ngăn ngừa Phenol. Mà hoạt chất Phenol chính là nguyên nhân của các cơn đau dạ dày.

1.4 Tăng sức đề kháng

Một lợi ích tuyệt vời khác của trà gừng mật ong là tăng cường đề kháng và hệ miễn dịch của người dùng. Trong gừng và mật ong đều chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin và các khoáng chất như Cr, Zn, Mg,… Vậy nên, trà gừng mật ong kháng khuẩn tốt, hỗ trợ tăng cường sức đề kháng.

1.5 Lợi ích khác

Ngoài tác dụng giải cảm, giảm ho, trà gừng giúp giảm đau bụng kinh hiệu quả nhờ khả năng giảm co thắt cơ trơn. Đồng thời, gừng còn cải thiện tuần hoàn máu, làm ấm cơ thể, đặc biệt tốt cho những người thường xuyên bị lạnh tay chân. Không chỉ vậy, trà gừng mật ong còn hỗ trợ giảm cân, chống oxy hóa mạnh, cải thiện làn da và giúp giảm stress.

Trà gừng mật ong hỗ trợ giảm cân

2 Trà gừng mật ong có tác dụng phụ không?

Trà gừng mật ong an toàn và mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Tuy nhiên, nếu mọi người sử dụng không đúng cách hoặc quá liều cũng có thể gây ra một số tác dụng phụ không mong muốn.

- Gừng có tính nóng, có thể gây kích ứng dạ dày, đặc biệt đối với những người có tiền sử viêm loét dạ dày, tá tràng. Vậy nên, nếu người bệnh dùng quá nhiều hoặc uống khi đói, có thể xuất hiện các triệu chứng như ợ nóng, ợ chua, đau bụng.
- Các trường hợp dị ứng với gừng hoặc mật ong, gây ra phát ban, ngứa, sưng mặt hoặc khó thở.
- Trong mật ong tiềm ẩn bào tử gây độc nên tuyệt đối không dùng cho trẻ sơ sinh, trẻ dưới 12 tháng tuổi.
- Không nên dùng quá nhiều mật ong cho người bị tiểu đường, bởi mật ong có chỉ số GI (chỉ số đường huyết) là 55. Nhiều người thắc mắc uống trà gừng mật ong mỗi ngày có tốt không, nếu mọi người đảm bảo đúng liều lượng thì sẽ tốt.

3 Hướng dẫn cách sử dụng trà gừng mật ong

3.1 Cách pha trà gừng mật ong truyền thống

Gừng và mật ong là 2 nguyên liệu được sử dụng mỗi ngày nên khá dễ kiếm. Nếu có sẵn nguyên liệu, cách làm trà gừng mật ong rất đơn giản, chỉ cần khoảng 10 phút để có một cốc trà thơm ngon.

Nguyên liệu

- Gừng tươi: 1 củ nhỏ
- Mật ong nguyên chất: 1 – 2 thìa cà phê
- Nước lọc

Cách làm

- Mọi người rửa sạch gừng, gọt bỏ hết phần vỏ bên ngoài rồi thái lát mỏng.
- Sau đó, mọi người cho nước lên đun sôi, cho gừng vào hãm trong khoảng 10 – 15 phút.
- Rót nước ra cốc, loại bỏ bã gừng thừa (không cần bỏ cũng được). Mọi người phải đợi cho đến khi nước ấm thì mới thêm mật ong vào và khuấy đều tay.

Cách pha trà gừng mật ong truyền thống

3.2 Liều lượng và thời điểm sử dụng

Các chuyên gia khuyến nghị, mọi người nên sử dụng 10 – 30g mật ong mỗi ngày và khoảng 4g gừng mỗi ngày. Vậy nên, lượng trà gừng mật ong khuyến nghị mỗi ngày vào khoảng 2 – 3 cốc cho người trưởng thành. Ngoài ra, mọi người nên dùng sau bữa ăn khoảng 30 phút để hỗ trợ tiêu hóa và giảm kích ứng dạ dày.

3.3 Lưu ý khi sử dụng

- Không sử dụng cho các đối tượng dị ứng với gừng, mật ong hoặc các thành phần khác trong trà.
- Cẩn trọng khi dùng cho trẻ em, phụ nữ mang thai và cho con bú, mọi người nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.
- Không cho trẻ dưới 12 tháng tuổi sử dụng trà gừng mật ong.
- Những người mắc các bệnh tim mạch, huyết áp cao, viêm loét dạ dày, tá tràng nên thận trọng khi sử dụng và tham khảo ý kiến bác sĩ.
- Trà gừng mật ong chỉ hỗ trợ điều trị, mọi người không thể sử dụng thay thế thuốc điều trị bệnh.

4 Tiện lợi và hiệu quả hơn khi dùng Dược Trà Hòa Tan Gừng Mật Ong Hygie And Panacee

4.1 Dược Trà Hòa Tan Gừng Mật Ong Hygie And Panacee là gì?

Dược trà hòa tan gừng mật ong Hygie And Panacee được bào chế từ gừng tươi và mật ong. Sau đó được sấy khô và nghiền thành bột, sản phẩm vẫn giữ trọn được các dưỡng chất quan trọng. Khi pha với nước nóng, khách hàng sẽ có ngay một ly trà gừng mật ong thơm ngon, tiện lợi.

- **Thương hiệu:** Công ty TNHH MTV Hygie and Panacee
- **Xuất xứ**: Việt Nam
- **Quy cách đóng gói**: Hộp 250g, hộp 50g hoặc hộp 24 gói x 5g

Dược Trà Hòa Tan Gừng Mật Ong Hygie And Panacee là gì?

4.2 Lợi ích khi sử dụng Dược Trà Hòa Tan Gừng Mật Ong Hygie And Panacee

Gừng Mật Ong Hygie And Panacee có công dụng hỗ trợ tiêu hóa, phòng ngừa cảm cúm và tăng cường miễn dịch. Hiện sản phẩm đã đạt giấy chứng nhận OCOP 4 sao và được kiểm nghiệm an toàn, không gây tác dụng phụ.

4.3 Ưu điểm của Dược Trà Hòa Tan Gừng Mật Ong Hygie And Panacee so với truyền thống

Dược Trà Hòa Tan Gừng Mật Ong Hygie And Panacee sở hữu nhiều ưu điểm vượt trội hơn so với các sản phẩm truyền thống.

- Khách hàng chỉ cần hòa tan một gói bột vào nước nóng khi sử dụng, không cần phải gọt gừng, đun nấu. So với việc chuẩn bị gừng tươi, mật ong và các bước pha chế truyền thống, sản phẩm này giúp tiết kiệm rất nhiều thời gian.

- Sản phẩm có dạng hộp và đóng gói nhỏ gọn, mọi người có thể mang theo dễ dàng để sử dụng bất cứ khi nào cần.
- Sản phẩm được làm từ gừng tươi và mật ong nguyên chất, được chọn lọc kỹ càng, đảm bảo chất lượng.
- Sản phẩm được sản xuất trên dây chuyền công nghệ hiện đại, giữ trọn vẹn các dưỡng chất bên trong.

Lưu ý: Dược Trà Hòa Tan Gừng Mật Ong Hygie And Panacee không phải là thuốc nên không có tác dụng thay thế thuốc trị bệnh.

Qua bài viết trên, khách hàng đã giải đáp được câu hỏi **trà gừng mật ong uống có tác dụng gì**. Nếu mọi người muốn tìm mua hàng chính hãng và nhận tư vấn từ dược sĩ chuyên môn, hãy liên hệ **Vivita** qua số 1900 2061 nhé!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/tra-gung-mat-ong-uong-co-tac-dung-gi.html